2021(R3). 10.22 **3**

たかみ

- 令和2年度北上市決算の報告
- 市職員の給与などの公表 6
- City topics
- 珈琲ブレイク 9
- 11 市の動き
- きたかみごみ情報
- 15 固定資産税評価額の見直し
- 17 情報ホットライン
- 20 健幸だより
- 22 すくすくらんど
- 23 わくわく図書館、共同参画オンエア
- 24 マナビィページ
- 25 Museum 通信
- 26 きたnote.、E&Beエフエム
- 27 まちの話題
- 28 みんなの広場
- 30 きたかみ景観資産 食育レシピ10月のひと皿



和賀町後藤の西北の田園地帯に、同一規格の墓 碑が緑地に囲まれ、開拓記念碑と共に整然と並び、 さながら外国人墓地の様相を呈しています。自治 会員の草刈りや植栽の手入れなどにより、自然と 調和のとれた景観が守られています。

- ■認定番号 112
- ■認定団体 後藤野自治会
- ■所 在 地 和賀町後藤 | 地割内
- ■きたかみ景観資産認定日 平成30年 | 月31日
- ■活動内容 草刈り、清掃、植栽の手入れ





続。自宅でゴロゴロしながら向に広がる映像に驚きの連 も臨場感を味わえる、 着しました。360 初となるVRゴーグル 丸症体験会の 専大北上高 一高で行わ の取材で、 度全方 を装

き始め、季節の移の風景へ変わり、 ていた稲穂の景色が田んぼを見ると、 ます。 暖差が大きくなってきました ので、皆さんお体に気を付け 季節です。 季節の移ろいを感じ す。朝晩と日中の寒秋は私が一番好きな 紅葉も色づ 」が切り

■材料(4人分)

カボチャ…300g、砂糖…小さ じ2、★マヨネーズ···大さじ 1、★プレーンヨーグルト···大 さじ1、クリームチーズ…20 g、こしょう…少々、スライス アーモンド…適量



※今月は市の管理栄養士が考案したメニューです。

育レシピ 10月のひと皿Recipe

かぼちゃサラダ

(1人分当たり エネルギー115kcal、塩分0.1g)

■作り方

- ①カボチャの種とわたを取り、一口大に切り、レンジで 加熱する(500ワットで6分程度)。
- ②砂糖をまぶし、マッシャーなどで軽くつぶす。
- ③粗熱がとれたら、★と1cm角に切ったクリームチーズ を加えて混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。
- ④フライパンでアーモンドをきつね色になるまで乾煎り してトッピングする。

ポイント

カボチャに含まれるビタミン A、ビタミン C、ビタミン E は、 免疫機能を高めてくれます!

次の広報発行日は 11月26日(金)です

発行 岩手県北上市

岩手県北上市芳町1-120197-64-2111代

企画部都市プロモーション課

印刷 有限会社金ケ崎印刷



ホームページ





Instagram





YouTube

ここ北上から。 世界に幸せな記憶を。 ウエスタンデジタル





Western **Digital**®



SanDisk



わせください。 本年度の広報きたかみへの広告掲載について

Western Digital, Western Digitalロゴ、SanDiskロゴ、WDロゴ、G-Technologyロゴ、SanDisk Extreme PRO、SanDisk Ultra、WD Purple、WD Black、WD Blue、WD Red及びINANDは 米園及びその他の間におけるWestern Digital Corporationまたはその関連会社の高様です。 SDXC、microSDXCのマーク及びロゴは50-3C、LLCの商様です。WMeはNVM Express、Inc.の商権です。CPast及びCFastロゴはCompactFlash Associationの商権です。その他の商権も特定の目的のためのみに使用されるものであり、各権利者によって商権登録されている可能性があります。 ② 2021 Western Digital Corporation or its affiliates、All rights reserved、

